Die Freikörperkultur

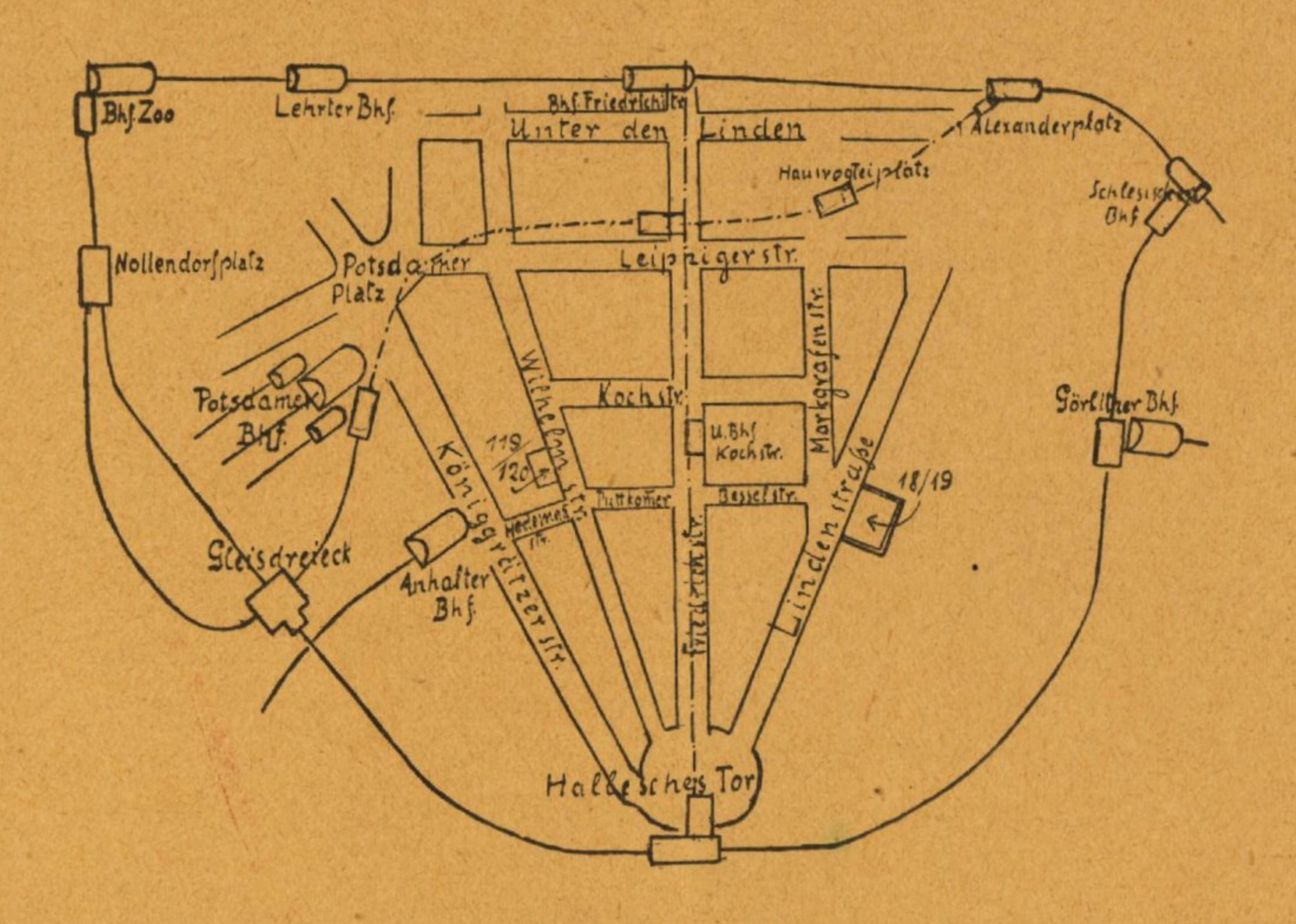


Jahrgang 1929
Heft Nummer 3

März
Verlagsort Berlin

Preis 30 Pfennig
Oesterreich 50 g.

Planskizze der Bahnverbindungen zur Geschäftsstelle



In unmittelbarer Nähe der Bahnhöfe: Potsdamer Bhf., **Anhalter Bhf.**
U.-Bhf. Kaiserhof, U.-Bhf. Kochstrasse, U.-Bhf. Hallesches **Tor.**
Autobus: 4, 12, 14. Strassenbahn: 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199

Auskünfte und Anmeldungen

in den **Sprechstunden:**
Dienstag, Donnerstag, Freitag von 5—7 Uhr nachm.
Lindenstrasse 18-19 (Dr. Morenhoven), oder nach besonderer Vereinbarung.

während der Bürozeit:
Wilhelmstrasse 119-120, 3. Quergebäude, hochparterre,

Sonnabends 9—9½ Uhr vorm. im Lunabad, Eingg. Bornimerstr.

Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Fernsprech-Anschluss: Amt Dönhoff Nr. 9767.

Die Freikörperkultur

MONATSSCHRIFT FÜR LEBENSGESTALTUNG

Herausgeber: Dr. Morenhoven
Schriftleitung und Verlag: Berlin S. W. 48, Wilhelmstrasse 119/120

Jahrg. 1929 | März | Heft 3

Inhalt:

Dr. med. M. Grünewald: Abhärtung u. Erkältung

Abhärten heißt, den Körper härter machen, und zwar dadurch, daß die Widerstandsgrenzen erweitert werden. Ein abgehärteter Körper muß also an die ertragbaren Reize gewöhnt und muß in der Lage sein, sie aufzunehmen und zu verarbeiten, ohne Schaden zu erleiden. Ein gut abgehärteter Körper soll gegen veränderliche Witterungseinflüsse gefeit sein und zwar dürfen ihm die wechselnden Unterschiede der Außentemperaturen, der Luftfeuchtigkeit und die sonstigen Einflüsse des Wetters und des Klimas in den verschiedenen Jahreszeiten und besonders beim raschen Wechsel nichts anhaben. Natürlich sind alle plötzlichen und anhaltenden Schwankungen der Umwelteinflüsse nicht ertragbar, wenn sie über die Grenzen der Leistungsfähigkeit hinausgehen, welche der Lebensfähigkeit der Körperzellen gesteckt sind. Gegen kochendes Wasser und Eis, welche schließlich alle Zellen töten, hilft keine noch so lange Gewöhnung oder Uebung. Gegen sehr starke Eindrücke der Umwelt, welche nur kurze Zeit ertragbar sind, gibt es keine Abhärtung. Die Aufgabe der Abhärtung ist also: Festigung des Körpers gegen Witterungseinflüsse durch Anregung der Haut zur verstärkten Erzeugung von Schutzstoffen und durch Training und Uebung der Haut- und Muskelgefäße.

Der Mensch kann sich leichter an Kälte, welche Körperenergie entzieht, als an Hitze, welche die Körperwärme vermehrt, anpassen. Nichtleitende Luft wird als abwehrende, mechanische Schutzhülle sowohl gegen eindringende Wärme als auch gegen Kälte verwendet. Beim Wohnungsbau benutzt deshalb die Technik Doppelfenster und bei der Anfertigung der Kleidung poröse Unterkleidung. Durch die Ausschaltung starker Reize der Umwelt wird eine Abhärtung nicht hervorgerufen. Es gilt vielmehr, den eigenen Körper von den Zufälligkeiten der Schutzhülle, die nicht immer im erforderlichen Umfang vorhanden sind, unabhängig zu machen. Da die Haut des Menschen die Oberfläche seines Körpers ist, so gelten alle Abhärtungsmethoden hauptsächlich dieser Grenzfläche zur Außenwelt, dieser Schutzhülle gegen die Einwirkungen der Umgebung.

Der gesunde Mensch und das gesund geborene Kind sind abgehärtet; der Schwächliche aber, der nicht voll leistungsfähig ist, muß durch die Abhärtung so gestellt werden, daß er den ertragbaren Schädigungen der Umwelt gewachsen ist. Durch langsame Zuführung einer Belastung wird das bisherige Maß der Leistungsfähigkeit gesteigert. Wenn eine Muskelgruppe überlastet wird, so tritt bei ungewohnten Uebungen entweder starkes Ermüdungsgefühl auf oder schließlich Schmerz. Diese Erscheinungen beruhen wahrscheinlich auf kleinen Zerreißungen des Gefüges der beanspruchten Zellgruppen, ohne daß eine Blutung sichtbar ist, und treten solange auf, wie die Muskulatur oder das Bindegewebe stark beansprucht werden. Ein vollständiges Aussetzen der zuerst anstrengenden Uebung ist zwecklos. Ermüdungsgefühl und Schmerz schwinden dann, wenn die Bewegungsform erlernt ist, d. h., wenn die Zusammenarbeit ungewohnter Muskelgruppen durch langsame Wiederholungsübung und allmähliche Steigerung der Reizstärke mit möglichst geringem Kraftaufwand erfolgt. In ähnlicher Weise geht der Weg zur Abhärtung nur langsam vor, zumal der Schwächliche durch zu starke Reize Nachteile erleidet. Ihm müssen die noch fehlenden Kräfte durch äußere Hilfen ersetzt werden, oder er muß durch langsame Steigerung auf die anfangs zu starken Reize sich einüben. Der Begriff Abhärtung darf nicht mit dem der kalten Anwendung verbunden werden, denn die Kaltanwendungen bewirken nur eine Abstumpfung, eine Minderleistung, niemals aber eine Abhärtung, d. h. eine Mehrleistung gegen vorher.

Wenn z. B. durch allmähliche Zuführung von Außenwärme mit Hilfe eines Teilwasserbades von 37 bis 45 Grad Celsius die Innentemperatur des Körpers um ein Geringes gesteigert ist, so kann nunmehr ein starker Kältereiz ihm nichts anhaben, denn auf der Oberfläche und im Innern des Körpers ist so viel Wärme gespeichert, daß davon ohne Nachteile abgegeben werden kann. Da der fördernde Reiz nach einer oder mehreren Stunden abklingt, so muß die Anwendung öfters wiederholt werden, denn die frühere ungünstige Gefäßeinstellung tritt allmählich wieder ein. Jedoch hat

die Wiederholung der Behandlung zur Folge, daß die günstige erweiterte Gefäßeinstellung immer sicherer und längere Zeit beigehalten wird. So bedeutet z. B. die Wärmeflasche nachts ins Bett gelegt und am Tage öfters gebraucht keine Verweichlichung, sondern ein vorzügliches Abhärtungsmittel. Man kann auch auf diese Weise durch langsam ansteigende Teilwasserbäder solche Menschen, welche an wiederkehrenden Katarrhen leiden, insofern beeinflussen, als die gewünschte reichliche Durchblutung aller Teile der Körperdeckung und gleichzeitig auch der Organe in den Körperhöhlen sicher eintritt.

Ebenso sind Luftbäder deshalb ein gutes Abhärtungsmittel, weil Luft sowohl die umgebende Wärmemenge schlecht in den Körper hineinleitet wie auch in ihrer Eigenschaft als schlechter Wärmeleiter eine größere Abgabe von Körperwärme verhindert. Ein Luftbad bedeutet selbst im Winter nichts besonderes, wenn möglichst der ganze Körper nackt ist. Falls nur ein kleiner Teil unbekleidet bleibt, stellt die Körperoberfläche sich nach dem größeren Teil ein, welcher sich unter der wärmeren Kleidung befindet, so daß es zur Kälteempfindung kommt. Wer nicht ohne Frostgefühl eine bestimmte Wärmemenge vom Körper nach außen abgeben kann, dessen Regulierungsvermögen ist bereits eingeengt und bedarf zur Abhärtung der Erweiterung der Widerstandsgrenze. Die Körperoberfläche des Luftbadenden gewöhnt sich verhältnismäßig schnell an die veränderte Lage des Oberflächenklimas der Haut und ist bald eingeübt, so daß sie nicht mehr mit einer Gänsehaut, sondern mit Wärmeempfindung und leichter Hautröte antwortet. Um gegen vorübergehende abkühlende Luftströmung einen Schutz zu schaffen, können einzelne Muskelgruppen oder der ganze Körper bewegt oder die Haut gerieben werden.

Die Beobachtungen in der Tuberkulose-Heilanstalt Hohenlychen, wo insgesamt 1670 Tuberkulöse, und zwar jeder 10 Monate lang nur mit Luft- und Sonnenbäder behandelt wurden, haben u. a. ergeben, daß die Nacktübung am sichersten vor Erkältungen schützt; Schnupfen ist kaum beobachtet worden und Mandelentzündungen nur 22 mal unter 670 Fällen (1,26%). Aber auch andere vorübergehende Infektionskrankheiten sind durch die Nacktübung im hohen Grade vermieden worden, und zwar sind unter den 1670 Kranken selbst einschließlich der Mandelentzündungen nur 146 mal akute Infektionskrankheiten gleich 8,8% zur Beobachtung gekommen; dies waren: Grippe, Mandelentzündung, Röteln, Mundrose, Diphtherie, Scharlach, Masern, Windpocken, Keuchhusten, Ziegenpeter, Lungenentzündung, Typhus und vorübergehende Mittelohrentzündung.

Außer dem Wasser- und Luftreiz ist auch der Bewegungskreis, wenn eine langsame Steigerung erfolgt, ein brauchbares Abhärtungsmittel. In diesem Sinne wirken die Bewegungsspiele und das Wandern in Wind und Wetter. Auch das Schwimmen stellt ein brauchbares Abhärtungsverfahren dar, denn der Schwimmer benetzt, bevor er ins Wasser geht, einen Teil seines Körpers, er bringt also

die Oberflächengefäße in Schutzstellung, um unnötige Wärmeabgabe zu verhüten, und durch die ruhige Schwimmbewegung erfolgt eine allmähliche Weiterstellung der Gefäße, so daß eine Abstumpfung gegen den Kältereiz vermieden wird. Für alle Abhärtungsmaßnahmen gilt die Regel, daß sie nicht verallgemeinert und kritiklos angewendet werden dürfen, sondern dem Einzelfall angepaßt sein müssen und auf Grund genauer eingehender Untersuchung vom Arzt zu verordnen sind.

Die Frage des Zustandekommens einer Erkältung ist noch nicht in dem Umfange geklärt, daß eine völlige befriedigende Lösung wiederzugeben ist. Gewöhnlich versteht man unter Erkältung das Auftreten von katarrhalischen Erscheinungen der oberen Luftwege, d. h. das, was man Schnupfen und Husten nent. Man vermengt hierbei den Begriff der Erkältung mit dem der mechanischen Abkühlung. Im allgemeinen nennt man Erkältung eine durch Temperatur-Einflüsse bedingte vielfach fieberhafte Erkrankung des Organismus, besonders der Schleimhäute der Atmungswese, des Darms, der Blase, sowie der Muskeln usw. und gibt als Ursache eine mangelhafte Reaktion der Haut an bezw. der Schleimhäute und ihrer Gefäße gegen die genannten Einflüsse. Kältewirkung allein, auch naßkalte „dicke" Nebelluft, welche dem ungeschützten Körper Wärme entzieht und von Kranken mit Luftröhrenkatarhh als wirkliche Last empfunden wird, braucht noch keine Infektion und keine Störung im Aufbau des Gewebes zu verursachen. Die Erkältung ist also kein Kälteschaden, sondern man versteht unter diesem Begriff das zufällige Zusammentreffen von Gefäß- und Gewebsstörungen. Eine z. B. durch Stubenhocken und Verzärtelung verwöhnte Haut oder Schleimhaut ist nicht im Stande, Schutzstoffe gegen eingedrungene oder zur erneuter Krankheitskraft erwachte schon vorhandene Keime z. B. in den Gaumenmandeln zu bilden, weil die Reaktion der Gefäße in einer derartigen Haut oder Schleimhaut entweder untererregbar, leicht ermüdbar oder verlangsamt erregbar ist.

In der Uebergangszeit erkältet man sich nicht, weil man sich der Außenkälte ausgesetzt hat, sondern man erleidet eine Störung der Gefäßeinstellung und nachfolgende Gewebsschädigungen, weil der Ausgleich durch eine zu warme Kleidung oder durch Ueberheizung der Zimmer, auf welche die größere Körperfläche eingestellt bleibt, unmöglich gemacht wird. Die fehlende Schutzstellung der Körperoberfläche führt zu einer Störung der Reaktionsfähigkeit nicht nur am Orte der Einwirkung selbst, sondern auch an entfernter gelegenen Gebieten, und so kommt es zu Zirkulationsstörungen bezw. zu mangelhafter Blutversorgung oder Stauungen an eventuell besonders zu Erkältung disponierten Körperteilen und Bezirken, die ihren Ausdruck findet in Katarrhen der Schleimhäute oder in schmerzhaften Muskelerkrankungen. Nicht in der Uebergangszeit vom warmen zum kalten, sondern gerade vom kalten zum warmen Wetter treten die Störungen des Wohlbehagens besonders zahlreich auf.

Während der Gesunde einen Nachteil leicht überwindet, beobachtet der Schwächliche, welcher als Stubenhocker an höhere Wärme gewöhnt ist, das mahnende Hitzgefühl nicht, gerät bei der ihn anstrengenden Bewegung leicht in Schweiß, welcher ihn abkühlt zumal dann, wenn er die Körperbewegung, die den Schweißausbruch verursacht hat, unterbricht und sich womöglich in ein kühles Zimmer setzt oder die infolge der Ueberlastung des Gefäßgebietes schon enggestellten Oberflächengefäße durch einen kalten Trunk weiter in der Engerstellung erhält, statt sie durch einen warmen Trunk zu weiten und die Reaktion allmählich abflauen zu lassen. Solange eine Bewegung bei nasser Kleidung erfolgt, ist die Wärmeentziehung unschädlich, weil der Körper immer wieder neue Wärme bildet. Die allgemeine längere Abkühlung des Körpers schafft unter ungünstigen äußeren Bedingungen Schädigungen der Zellen, welche das Eindringen von Krankheitserregern erleichtert: So kommt es zum Schnupfen. Die örtlich begrenzt bleibende Abkühlung führt unter den gleichen Umständen zur Neuralgie. Es ist kaum vorteilhaft, daß die Bedeutung der Erkältung für Entstehung und Ausgang von Infektionskrankheiten von großer Bedeutung ist, und daß vielfach die Erkältung für den Ausbruch der Erkrankung schwerer ins Gewicht fällt als die Anwesenheit von Mikroorganismen.

Die selbsttätige, sinngemäße Einstellung der Gefäße auf die verschiedenartigen und wechselnden starken und mäßigen Reize der Umwelt wird gefördert durch eine vernünftige Abhärtung mit Hilfe langsam zunehmender Reizarten (Wasser, Luft, Leibesübungen, Spiel, Wanderung, Turnen und Schwimmen). Diese vom Arzt zu verordnenden Abhärtungsmethoden dienen zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und Gesundheit.

Knobling: Kirche und Freikörperkultur

Ich will Kaplan Fahsel nicht widerlegen. Nicht heute. Ich will bloß den Boden suchen, auf dem die Auseinandersetzung stattfinden kann. (Ist er gefunden, dann wird auch die Stellung der Aufsätze Dr. Littauers eine gesichertere sein, der in diesen Heften bereits von anderem Standpunkt aus Stellung nahm.)

Was von Kaplan Fahsel zu halten ist, sagt uns Dr. Sonnenschein, der beste Vertreter der Weltstadtgeistlichkeit, auf den das katholische Berlin sehr stolz ist, im katholischen Kirchenblatt. Das Lob, das Sonnenschein spendet, hat lange gebraucht. Es muß also eines sein. Fahsel wird es sich ja nicht ganz so gedacht haben, aber das tut nichts. Ueber die Nacktkultur, über die doch Fahsel auch redete, sagt Sonnenschein gar nichts. Welcher kluge Mann redete auch von Dingen, von denen er nichts versteht?

In Kaplan Fahsel schickt die Kirche nicht den ersten, aber einen ersten Vertreter vor. Es wird also Zeit, Grundsätzliches zu sagen.

Wer etwas zu sagen hat, findet ja erst Interesse nach dem ersten Zusammenprall. Wenn das Kalb ertrunken ist, deckt der Bauer den Brunnen zu. Man soll sich aber nicht schämen, ihn doch zuzüdecken fürs nächste Mal! Zeit ist also zu jeder Zeit, wenn man nicht das Pech hat, Bankmensch zu sein. Wer bei seinem Unglück Humor besitzt, versteht mich.

In Wirths „Deutscher Republik" und in den „Schildgenossen", der Zeitschrift der älteren Quickborner, erörtert z. Z. Heinrich Mertens das Problem des katholischen Sozialisten. Die Behandlung dieses Problemes ist, auf unseren Fall bezogen, auch die Behandlung des Problems des katholischen oder überhaupt kirchlichen, also meinetwegen auch protestantischen Freikörperkulturanhängers. Sozialismus und Religion sind bloß für rhetorische Büffel Gegensätze wie Feuer und Wasser. Ab und zu ein wenig Historie kann nichts schaden. Bischof Ketteler und Lasalle waren Freunde. Sozialismus ist trotz der Behauptung sozialistischer Pfaffen nicht ein dogmatisches Lehrgebäude, sondern etwas Lebendiges, Fließendes, sich Wandelndes. Auch die verbissensten Gegner Hendrik de Mans, der der bedeutendste Verfechter dieser Ansicht ist, sehen das langsam ein. Gehandelt kann immer werden. Nur einige Menschenkenntnis ist erforderlich. Es war ein historisches Unglück, daß die Kirche eine Zeit lang irrte, indem sie die Parole von der Todfeindschaft ausgab. Leider ist das Gedächtnis der Menschheit kurz und studiert nicht jeder Geschichte.

Wir wünschen keinen zweiten ähnlichen historischen Unfall. Wie über Sozialismus und Religion, so läßt sich wohl auch über Freikörperkultur und Religion reden. Wären die Sozialisten alle solche Streiter Christi, dann wäre nichts vorgefallen. Aber man hat nichts von den Sozialisten zu verlangen, sondern von der Kirche, oder genauer von den Priestern, die im Falle des Sozialismus historisch versagt haben. Die Heilsaufgabe gehört der Kirche zu und nicht den Menschen. Die Kirche ist ein Baum, ein Organismus und mit Organismen — läßt sich reden. Es muß gelingen, einen Einklang zu finden zwischen „Kirche" und Freikörperkultur. Von „sündigen Körperteilen" sprechen nurmehr übereifrige „Theologen" — wir können auch sagen Pfaffen vom Schlage eines Küble (Küble S. J. „Nacktkultur", München-Gladbach). Die Klügeren — ich meine Romano Guardini vor allem — schweigen noch. Daß „sogar die Wilden" „etwas anhätten" wurde dem Volk früher vorgelogen, weil die Bilder ernster Kulturforscher beschlagnahmt oder zensiert waren. Ich wüßte nicht, was kirchlicherseits eingewendet werden könnte gegen folgende Sätze aus Ploß-Bartels, Das Weib: „Ueber die verschiedenen Begriffe weiblicher Schamhaftigkeit bei den Völkern muß man sehr vorsichtig urteilen und man darf vor allen Dingen nicht in den Fehler verfallen, daß man einen Mangel an Bekleidung mit einem Mangel an Schamhaftigkeit identifiziere. Die völlige oder teilweise Nacktheit vieler Stämme unseres Erdkreises ist sehr wohl mit einem hohen Grad von Dezenz vereinbar und tatsächlich damit verbunden, während andererseits die Be-

kleidung keine Garantie für das Bestehen einer ausgebildeten Schamhaftigkeit gibt."

Soweit also die Forschung, deren Ergebnis wohl nicht anfechtbar sein dürfte. Historisch und kirchenhistorisch läßt sich nichts gegen die Freikörperkultur beweisen. Am Werden ihrer noch unvollkommenen zeitlichen Gestalt mitzuarbeiten, ist alles berufen, was denken kann und nicht voreingenommen ist. Wir sind in unserem Parallelfall zwar noch nicht so weit und in unserem eigenen erst recht nicht. Noch sträubt sich die Tagespresse, in unserer Sache etwas zu tun. Wir wollen uns da gar nichts vormachen. Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Aber der Fall ist nicht aussichtslos. Dieser kleine historische Beitrag mag als Material für die kommende Auseinandersetzung dienen. Auch der Hinweis auf das „Klima" (Kälte der gemäßigten Zone!), der zwar nichts mit Theologie zu tun hat, aber von Theologen gerne verwendet wird, ist ein Ladenhüter. Die Kirche hat Wandlungen erlitten, die ihr nicht geschadet haben. Es gibt keine Hexenverbrennung mehr, die Erde darf sich heute um die Sonne drehen, was sie zu Zeiten Giordano Brunos nicht durfte. Die Kirche wird auch über den Wandlungen des Sittlichkeitsbegriffes nichts verlieren. Aber wie gesagt, die Probleme sind noch nicht alle gelöst.

P. Müller: Von gutem Schlaf und leichten Zelten

Ueber Zelte und ihre Behandlung gibt es schöne Bücher. Die sind zum Teil recht dick und vollgepfropft mit Fachwissen, manche sind auch sehr gründlich (die gründlichsten stammen — diesmal — aus England). An guten Ratschlägen fehlt es in solchen Büchern nicht, sie berichten über mancherlei Erfahrungen, über Rekordzeiten im Auf- und Abbau von Zelten, und einige lesen sich etwa wie eine Biographie des Wochenendes. Das ist alles schön und gut und wertvoll und keinem Menschen fällt es ein, von dieser aufgestapelten Weisheit praktischen Gebrauch zu machen.

Ueber das Zeltwesen kann man entweder mit einem Menschen reden, der praktische Erfahrungen auf dem Gebiet hat, oder mit einem, der noch nichts davon versteht. In beiden Fällen wird man über die wesentlichsten Punkte, die in den Beziehungen zwischen Zeltleben und Freikörperkultur in Betracht kommen, keine besonderen Kenntnisse vorauszusetzen brauchen, denn auch der Praktiker hat selten ein Zelt aus seinen persönlichen Bedürfnissen heraus gebaut, sondern hat sich mehr oder weniger geschickt mit dem Konfektionsprodukt eines Zeltbauunternehmens abgefunden und dessen Brauchbarkeit durch eigene Erfahrungen nach Maßgabe seines Temperaments verändert, sofern er nicht von vornherein mit Zeltbahnen sich herumgeschlagen hat. Um es von vornherein zu sagen: Zelte, die aus Einzelteilen erst am Ort des Verbrauchs zusammengesetzt werden, sind keine Zelte. Zeltbahnen kann man vor-

züglich brauchen, um Kinder trockenzulegen oder Proviant einzuwickeln (zerschnitten ergeben sie auch gute Persennings für Ruderboote), aber man vermeide sie zur Herstellung von Zelten, die der Erholung dienen sollen. Im Kriege ist das eine andere Sache, denn man kann nicht fertige Zelte für Gruppen von mehreren Mann mitführen, sondern jeder einzelne Soldat muß einen gleich großen, gleich schweren Teil eines notdürftigen Schutzes mit sich tragen, der im Bedarfsfall zusammengesetzt werden kann. Dieses Stoffstück hat mit dem Ideal eines Zeltes genau so wenig zu tun, wie eine kriegerische Expedition mit der Wochenendfahrt.

Sprechen wir also von richtigen Zelten. Deren Form und Ausstattung ist so verschieden, daß eine Katalogisierung sich kaum durchführen läßt. Wer sich am Nordpol retten lassen will, braucht ein rotes Zelt, und wer das äquatoriale Afrika durchforscht, wird ein etwas anders gefärbtes vorziehen, und weder ein Wassersportler noch eine Filmexpedition kann auf ein Zelt verzichten. In fast allen Fällen jedoch ist das Zelt nicht das an sich Erstrebte, sondern nur Mittel zum Zweck, kümmerlicher Ersatz für eine (so sehr ersehnte) bessere Unterkunft. Es soll die Menschen oder die noch unendlich wertvolleren Apparate und Instrumente vor den Einflüssen der Witterung schützen und wird daher so derbe und widerstandsfähig gebaut, wie man nur kann, oder wie die für Träger in Betracht kommende Belastungsgrenze gestattet. Auch diese Zelte kommen für uns nicht in Betracht, wenn es sich um unsere Freude und Erholung handelt. Die Hersteller von Konfektionszelten waren aber von jeher auf die Nachfrage und die Erfahrungen von solchen angewiesen, die in dem Zelt nur einen Schutz sahen, und haben daher bis jetzt noch nichts gebaut, was anderen Bedürfnissen genügen könnte. Auch die Hersteller von Zelten für bestimmte Sportarten, vor allem für Wassersport, konnten sich von den bisherigen Gewohnheiten noch nicht freimachen und bauten Modelle, die etwa für ein Notlager des Wasserwanderers ausreichen, die aber für Zwecke der Körperkultur nicht brauchbar sind.

Hat es Sinn, im Zelt zu übernachten, wenn man eine Hütte oder ein Zimmer haben kann? Das ist ohne Zweifel zu verneinen, wenn es sich um ein „Schutzzelt" handelt. Die Schutzzelte sind aus starkem Stoff gebaut; je stärker der Stoff, desto teurer das Zelt. Die Zelte können unten und an der Seite hermetisch verschlossen werden, sie haben einen Innenraum von durchschnittlich ¼ bis ¾ cbm und dementsprechend ist die Luft darin am Morgen noch herrlicher als in der guten Stube eines Bauernhauses, die das ganze Jahr über nicht gelüftet wird. Es kann bezweifelt werden, daß durch eine Nacht in einem solchen Zelt die Erholung wesentlich gefördert wird. Läßt man aber in einem Zelt dieser Art eine oder zwei Schmalseiten offen, so entsteht entweder der in Deutschland so gefürchtete Zug, oder man hat am anderen Morgen eine Haut, die durch die liebevolle Behandlung der Mücken einem Reibeeisen ähnlich geworden ist. Jene aber, die im festgeschlossenen Zelte die



Tafel V

Nacht verbracht haben, erwachen am anderen Morgen fröstelnd und mit bleischweren Gliedern, wobei erwähnt werden kann, daß sie gewöhnlich nicht erwachen, sondern geweckt werden müssen. Das ist schon ein Unterschied, der sich nachher in der „Morgenstimmung" bemerkbar macht.

Nun wissen wir so ungefähr, was n i c h t sein soll. Aber was sollen wir denn tun? Zimmer ist nichts, Zelt ist nichts, Bootskajüte ist wahrscheinlich auch nicht viel besser, sollen wir etwa in der Nacht auf die Bäume klettern und mit gesträubten Federn den Morgen erwarten? Ganz so schwierig ist die Sache nicht, wenn wir uns überlegen, was wir in der Nacht brauchen: eine Unterlage, eine Decke zum Schutz gegen Kälte, einen Schutz gegen andere äußere Einflüsse (Regen, Tiere) und einen gewissen Abschluß von der Außenwelt. Dies alles muß einfach aufzubauen sein, soll möglichst geringes Gewicht haben und darf kein Wertobjekt sein, dessen etwaiger Verlust schwer zu ersetzen wäre, und dann brauchen wir für die Nachtruhe als wichtigstes Luft und nochmals Luft. Damit sind wir (schon wieder) bei einem Fehler angelangt, der in den Zelten noch immer mit großer Regelmäßigkeit begangen wird, nämlich der Verpackung des ruhenden Körpers. Es ist vollkommen verkehrt, eine Schutzhülle für die Nacht nach den Erfahrungen herzustellen, die man am bewegten Körper macht. Eine Wolljacke, die am Tage sehr hübsch wärmt, verursacht als Schlafanzug schon nach wenigen Stunden ein durchdringendes Kältegefühl, die wärmsten Socken, Schuhe, Unterzeug usw. tun das Gleiche. Es gibt Sportleute (!), die sich abends einpacken, als ob sie in der Nacht noch zum Nordpol müßten, und die sich mit größter Regelmäßigkeit am Morgen wundern, daß sie trotz der „warmen" Kleidung in der schönen Sommernacht so erbärmlich gefroren haben.

Logischer Schluß: „Das nächste Mal ziehen wir noch etwas mehr an." Der eng eingepackte Körper muß nach einiger Zeit ein Gefühl des Unbehagens aufkommen lassen, denn während des Schlafes sondert die Haut Abfallstoffe, insbesondere Kohlensäure aus, und bei einer dicht anschließenden Kleidung findet die Kohlensäure keine Möglichkeit abzufließen, so daß der Körper vollkommen von einer Hülle verbrauchter Gase umgeben ist. Das Atmen der Haut, d. h. die Aufnahme von Sauerstoff hört auf, weil kein Sauerstoff mehr da ist. Die Blutzufuhr wird geringer, die Ernährung der Zellen durch Blut setzt allmählich aus, und statt einer Neubelebung durch den Schlaf tritt im Körper ein Zustand ein, der als Erschöpfung bezeichnet werden kann. Der Schlaf wird nicht leicht und erquickend, sondern todesähnlich tief und schwer und beim Aufwachen fühlt man sich benommen und in vielen Fällen steigert sich das Unbehagen zu Kopfschmerzen. Kommt dann noch hinzu, daß auch die für die Lungen zur Verfügung stehende Luft beschränkt wird und sich nur in bescheidenem Umfange erneuern kann, so ergibt sich ein Wochenendschlaf, der das Gegenteil von Erholung darstellt. Das hat zweifellos auch sein Gutes, denn der arme geplagte Stadt-

mensch weiss am Tage darauf sein (ach so geliebtes) reguläres Bett um so mehr zu schätzen.

Die einzig mögliche Art, draußen zu schlafen, ist ohne jegliche Kleidung, also vollkommen nackt. Auch ein Schlafanzug oder so etwas ähnliches ist (außer bei Kindern, die noch nicht sauber sind) glatter Unsinn. Es klingt paradox, aber es ist Tatsache, daß der nackt Schlafende am wärmsten schläft. Selbstverständlich legt man Dekken über und, außer in sehr heißen Nächten, so viele, wie für den Schutz des Körpers notwendig sind. Erfahrungsgemäß genügen bei Erwachsenen zwei Wolldecken normaler Stärke bis in den späten Herbst hinein. Die Decken müssen so groß sein, daß alle Teile des Körpers, vor allem auch die Füße, vor der unmittelbaren Berührung mit der Außenluft geschützt sind. Kleider und Aehnliches werden auf die Decke gelegt, möglichst an die Ränder, zum Schutze gegen Verschieben. Die Unterlage muß selbstverständlich trocken sein, also kann bei feuchten Böden eine wasserdichte Zwischenlage nicht entbehrt werden. Ob man hart oder weich liegt, ist lediglich Sache der Gewöhnung. Es empfiehlt sich im allgemeinen, die Unterlage so zu gestalten, daß sie sich den Körperformen etwas anschmiegt, was durch Zwischenlagen von Heu, Laub, Stroh, Schilf, Moos und dergl. erreicht werden kann. Die Zwischenlage darf keinesfalls feucht sein, oder muß, wenn dies nicht zu vermeiden ist, unter der wasserdichten Unterlage liegen. Schlemmer statten ihr Lager außerdem mit leinenen Bettlaken aus, was sich besonders dann empfiehlt, wenn die Haut unmittelbare Berührung von Wollstoffen nicht verträgt. Ein Lager dieser Art genügt nicht nur vollkommen, sondern verbürgt auch einen angenehmen, leichten, erquickenden Schlaf, der schon nach wenigen Stunden ausgiebiger ist als ein bleischweres Ruhen von doppelter und dreifacher Länge. Der nackte Körper hat dauernd eine relativ große Schicht von Luft um sich, die sich langsam aber beständig erneuert, die spezifisch schwere Kohlensäure sammelt sich an der tiefsten Stelle, also unter dem ruhenden Körper, an und fließt durch die feinen Zwischenräume ab. Die Haut kann dauernd neuen Sauerstoff in sich aufnehmen, sie wird stark durchblutet, der Regnerationsprozeß kann ohne jede Störung durchgeführt werden und es stellt sich selbst an kalten Abenden schon nach 10 bis 15 Minuten ein angenehmes Wärmegefühl ein. Man erwacht früher als sonst, ohne jede Müdigkeit, in froher Stimmung, und kann den Morgen, der an vielen Sommertagen das Schönste ist, ohne Einschränkung genießen.

Selbstverständlich gehört zu einem richtigen Lager auch ein richtiges Zelt. Das Zelt muß leicht und luftdurchlässig sein. Imprägnierte Zelte sind für Reisen in tropischen Regenzeiten sicher sehr schätzbar, aber die Gesundheit fördern sie nicht. Auch im leichtesten Zelt tropft uns der Regen nicht auf die Nase, wenn das Zelt richtig gebaut ist — und auch beim imprägnierten Zelt läuft das Wasser jedem, der sich während des Regens mit dem Hinterkopf an die Schrägwand lehnt, bildschön den Nacken hinunter, bei Platzregen „sprühen“ auch die dicksten Zelt-

dächer. Ein brauchbares Zelt kann sich jeder selbst bauen aus billigem Material, wie Nessel und dergl. und das gesamte Zelt kann „betriebsfertig" für 7 – 10 Mark hergestellt werden. Zelte dieser Art können selbstverständlich nicht mit den in mehrfacher Hinsicht unpraktischen senkrechten Stützstäben gebaut werden, sondern sind nach Art des „Zigeunerzeltes" über Stäben zu bauen, die wie ein umgekehrtes V aufgestellt werden. Die Verbindungsstücke hierzu kann man kaufen, oder aus zwei Blechstücken, durch die ein Nagel gesteckt wird, selbst herstellen. Das Zeltgerüst, das aus zwei Trägern dieser Art und einer durch „Heringe" gesicherten Schnur besteht, wird zuerst aufgestellt, und das Zelt einfach darüber gelegt. Das Zelt besteht aus einem rechteckigen Hauptstück (Dach), an dem dreieckige Teile, die jeweils die Hälften der Schmalwände darstellen, befestigt sind. Eine dieser Schmalseiten ist bei jedem Paar an der entsprechenden Stelle um ein weiteres dreieckiges Stück aus Mull, Gaze und dergl. verlängert. Dieses Stück wird an die entsprechende Seite der Schmalwand angeknöpft, so daß ein Mückenfenster entsteht, das bei schlechtem Wetter geschlossen wird, indem die beiden Hälften der Schmalseiten einander genähert werden. Das Zelt wird, nachdem es über den Rahmen gelegt ist, durch Anspannschnüre und Heringe nachgespannt, jedoch nur so, daß es eben gespant ist, denn starke Beanspruchungen als tragender Teil des Hauses hat es, im Gegensatz zu den Zelten mit senkrechten Stäben, nicht auszuhalten. Die Frage des Regenschutzes ist leicht zu lösen durch ein Innendach, das in etwa 10 cm Entfernung von dem äußeren aufgehängt wird. Das Innendach braucht keine besondere Verspannung durch Heringe, sondern kann an den Vorspannstellen des Zeltes bis an die Zeltwand herangeführt werden. Diese Einrichtung wirkt sich praktisch so aus, daß bei Regen die auffallenden Tropfen von der äußeren dünnen Zeltwand zunächst aufgefangen werden und zum größten Teil außen abfließen, während ein Teil in feinster Verteilung durchsprüht. Diese feinen Tröpfchen werden von dem inneren Dach aufgefangen und schlagen sich an seiner Außenfläche nieder, das Innere des Zeltes bleibt also vor fallenden Tropfen vollkommen geschützt. An den Schmalwänden ist ein besonderer Schutz nicht nötig.

Wichtig ist, daß Insekten nirgendwo hinein können, und daß vor allem die Stellen, an denen die Schnur durch die Schmalwände geht, gut zugeknöpft werden können. Von unten her sind Insekten nicht zu befürchten. Man läßt unterhalb der Spannstellen an den Seiten einen möglichst reichlichen „Faulsaum", der mindestens in doppelter Handbreite noch auf dem Boden lose aufliegen muß. Dieser Faulsaum wird beim Gebrauch nach innen genommen, sodaß auf ihm der Rand der Schlafunterlage liegt. Der Faulsaum wird nicht eingegraben, wie es vielfach immer noch üblich ist, denn bei der empfohlenen Anordnung gelangen unerwünschte Lebewesen von außen nicht in das Zelt.

Das Gewicht des gesamten Zeltes, mitsamt den Zeltstöcken ist so gering, daß es auch beim Wandern mitgeführt werden kann. Bei

starker Beanspruchung, also insbesondere beim Uebernachten an Stellen, die dem Winde sehr ausgesetzt sind, empfiehlt sich eine Verstärkung der auf Zug beanspruchten Stellen durch schmale Gurte, die im Inneren des Zeltes beispielsweise die beiden äußersten Spannstellen auf jeder Seite miteinander verbinden und außerdem senkrecht zum Dachfirst von den Spannstellen zu den gegenüberliegenden laufen. Damit erhält der Zeltstoff einen Unterbau, der ähnlich wie das Gestell eines Schirmes wirkt. Sollte das Zelt im Laufe der Zeit unansehnlich werden, oder der Stoff Neigung zeigen, schon bei geringer Beanspruchung zu zerreißen, so kann man die äußere Zelthülle wegwerfen. Bei dem geringen Anschaffungspreis spielt das keine Rolle.

Karl Rüger: Faltbootfahrt auf dem Hudson

Jeder Arbeiter weiß, wie sehr sich doch so eine einzige Woche in die Länge ziehen kann, überhaupt, wenn die Sonne den ganzen Tag vom Himmel lacht. Und über Mangel an Sonnenschein können wir uns hier nicht beklagen.

Im Hochsommer, wenn die heißen Südwinde die Luft stickig machen, liegt man schlaff und unruhig, wie ein gefangener Löwe auf der Veranda, die rundherum gut mit Mückennetzen benagelt ist. Man hat in den letzten Jahren viel gegen die Mückenplage getan, es sind aber immer noch genügend von diesen Blutsaugern vorhanden, um einem den Abendspaziergang zu verleiden.

Welch ein herrliches Gefühl aber, wenn es Sonnabend Mittag ist und es geht auf Fahrt. Der Verein Deutscher Faltbootfahrer, der im Frühjahr 1927 gegründet wurde, hat einen am Hudson-Ufer liegenden, alten, halbverfaulten Personendampfer gemietet, den wir stolz unser Bootshaus nennen. Hier liegen unsere Faltboote jetzt etwa 16 an der Zahl. So schnell wie möglich packen wir Decken, Zelte, zusammenlegbare Feldbettstellen und Proviant in unsere Boote und schon in einer Stunde sticht eine kleine Flottille von vier bis acht Booten in See.

Kaum sind wir 50 m vom Ufer weg, dann streifen wir die vorschriftsmäßige Bekleidung, die auch beim Baden aus Hose und Hemd zu bestehen hat, ab. Den nackten Oberkörper darf man hier den Augen der Weiblichkeit nicht preisgeben, trotzdem ich, wenigstens auf meinem edlen Gerippe, nichts entdecken kann, woran sich jemand stoßen könnte.

Fröhlich paddeln wir den Fluß aufwärts, New York wird immer kleiner; Gott sei Dank! Auf dem Wasser weht eine kühlere, angenehme Brise. Ein wunderbares, seliges Gefühl durchströmt jetzt meinen Körper, wenn ich so langsam auf den Wellen dahingleite. Die ganze Woche lang sehnte ich mich nach dieser Ruhe, diesem Frieden. Jeden Sonntag bin ich hier draußen, habe schon manche Fahrt im Sturm und manche im Dauerregen gemacht; aber sie waren alle schön, denn hier bin ich in meinem Element, hier ist meine Erholung, meine Freude, mein

Gottesdienst. Frei atmet der nackte Mensch und frei schwingt seine Seele. —

Das Ufer zu unserer Linken ist Naturschutzgebiet. Es sind die Palisaden, senkrechte, zerklüftete Felswände, nach dem Ufer zu in bewaldete Hänge auslaufend. Der Fremde ist stets überrascht in der unmittelbaren Nähe von New York eine solch schöne „Ecke“ zu finden. Nach etwa drei bis vier Stunden erreichen wir „unser Grundstück“, ein einsam gelegener schmaler Streifen Land zwischen einem felsigen Hang und dem Wasser. D. h.: es ist nicht „unser“ Grundstück, doch fühlen wir uns hier wie die Herren und sind es auch, bis man uns wegjagt.

Schnell werden die Zelte aufgebaut und ein mächtiges Holzfeuer gemacht zur Vertreibung des Ungeziefers. Nach der Begrüßung von amerikanischen Kanufahrern und einem erfrischenden Bade, holen die Leichenfresser behaglich schmunzelnd einige „fettige Sachen“ hervor, um sie zu braten, während die Rohköstler (beide) ihr vitaminreiches „Vogelfutter“ verdrücken.

Meine alte Zither, die schon in den Alpen, an der Nordsee und an allen schönen Plätzen, die dazwischen liegen, geklungen hat, wird jetzt einige Stunden bearbeitet, wozu wir mit unseren rauhen Seemannsstimmen die alten ehrlichen deutschen Weisen erstehen lassen.

Die Nacht ist herrlich und erfrischend. Noch lange sitzen wir am Feuer. Unglaubliche Mengen von Bohlen und Balken, die das Wasser angespült hat, werden von den Flammen verzehrt.

Am nächsten Morgen zuerst ein Bad. Dann verschwindet heimlich, still und leise, immer an der Felswand lang, die Nacktkulturabteilung, wir sind jetzt schon drei Mann hoch, bis sie zwischen großen Felsblöcken und Geröll eine geschützte Stelle gefunden hat, wo die drei dann in paradiesischer Nacktheit die Sonnenbestrahlung genießen können. Wie die Krokodile liegen wir oft stundenlang und schmoren. Gegen elf Uhr wird's uns aber doch zu heiß und jetzt vergnügen wir uns alle zusammen im Wasser. Auf diese Art und Weise vergeht der Tag schnell und wenn es dämmert, wird wieder alles gut verpackt und heimwärts geht's.

Die Nacht kommt. — Es wird ganz still; nur unsere Paddelschläge unterbrechen die feierliche Ruhe. Vor uns in der Ferne schimmert wieder die Weltstadt New York. Aber noch sind wir draußen und genießen und trösten uns mit dem Gedanken, daß es immer wieder Sonntag wird, und wenn sich die Woche auch noch so sehr in die Länge zieht.

In einer Stadt von 10 000 Einwohnern gibt es annähernd zwei Dutzend Tabakläden und fünf Dutzend Schankstätten. Jedoch wieviel gute Badeanstalten und wieviel Freiluftplätze?

Die Freikörperkulturbewegung in Oesterreich

Seitdem die Pest, Unsittlichkeit und Askese die letzten mittelalterlichen Badestuben geschlossen hatten, war es um den freien Körper im Feudalstaat Oesterreich schlecht bestellt. Erst um die letzte Jahrhundertwende zeigten sich, beeinflußt durch die Lehren der Naturaposteln Diefenbach und Ungewitter, wiederum Ansätze zum Freiluftleben; so wurde in einzelnen Naturheilvereinen schon vor dem Kriege aus hygienischen Gründen nackt gebadet. Erst der Krieg und seine Auswirkungen ließen auch auf diesem Gebiete Wandel schaffen, obwohl von einem freien Badebetrieb wie etwa in Finnland und Rußland noch keine Rede sein kann. Der Freikörpergedanke spielt sich vorerst nur zumeist innerhalb gewisser Vereine ab, deren behördlich genehmigte Satzungen das Nacktbaden beinhalten. Die meisten österreichischen Vereine haben in Wien ihren Sitz, und zwar die Bünde: Bund f. Körperkultur und Naturschutz, Lichtbund Kormoran, Bund der Lichtfreunde, Verein Sonnenfreunde, Treubund für aufsteigendes Leben (Ungewitter), Bund freier Menschen, österr. Liga für freie Lebensgestaltung, Bund für Freilichtkultur, Ortsgruppe „Gesunde Menschen“ in den Bundesländern: Verein „Gesunde Menschen“ mit den Ortsgruppen in Linz, Villach und Wien, der einzige österr. Freikörperkulturverein, der gesetzlich die Berechtigung hat, überall Ortsgruppen zu gründen, endlich in Innsbruck die Sonnefreunde, Freundschaftsring Sonnenland und der Alpenklub „Kreis Sophia“. Ferner sind in Oesterreich verstreut noch eine Anzahl Mitglieder des Treubundes f. aufsteigendes Leben und des Dresdener Schönheitsbundes. Insgesamt dürften in Vereinen inkorporierte Lichtfreunde rund 1400 an der Zahl sein. Die Zahl der bei keinem Verein befindlichen Anhänger der Freikörperkultur ist natürlich um ein Vielfaches größer. Derzeit besteht kein Verband, ebenso keine gemeinsame Zeitschrift, welche Umstände die Kräfte zersplittert und die Werbung hemmt. Die österr. Gesetzgebung ist für die Bewegung günstig zu nennen, wahrscheinlich deshalb, weil die seinerzeitigen Gesetzgeber an eine solche Möglichkeit nicht dachten. Der einzige Nacktkulturprozeß Oesterreichs im Jahre 1914 brachte die wichtige Entscheidung des obersten Gerichtshofes, daß das Nacktbaden zwar „unanständig“ jedoch nicht strafbar sei. Es kann daher in Oesterreich jedermann auf seine Bekleidung verzichten, darf aber damit keinem unbeteiligten Dritten Aergernis geben. Die Betätigung der Lichtvereine besteht in der wärmeren Jahreszeit aus sportlichen Uebungen, Gymnastik usw. am Vereinslichtgelände, im Winter wird in Hallenbädern gebadet, Gymnastik betrieben u. s. f. Der Grazer Verein besitzt auf 800 m Höhe ein luftiges Gelände mit Schutzhaus. Der Zustrom zu den Vereinen und die fortwährende Gründung neuer Vereine läßt darauf schließen, daß die Freikörperkulturbewegung in Oesterreich auf dem richtigen Wege ist zum Nutzen der Bevölkerung und des Vaterlandes. **O. P.**

F. Kort: Der Wert der Höhensonnenbestrahlung für das weibliche Geschlecht

Man kann nicht sagen, daß die vom Bunde eingerichteten Höhensonnenabende schlecht besucht sind, aber es fällt auf, daß die männlichen Mitglieder mit größter Regelmäßigkeit erscheinen und die Sache sehr ernst nehmen, während die weiblichen diese Abende mehr als eine angenehme Zugabe zu den übrigen Veranstaltungen betrachten und manchmal kommen, gelegentlich aber auch größere Pausen zwischen die Besuche legen. Es müßte gerade umgekehrt sein, und wenn die Frauen und Mädchen des Verbandes wüßten, wie wichtig die Höhensonnenbestrahlung gerade für den weiblichen Körper **ist,** würden sie noch regelmäßiger erscheinen als die männlichen Mitglieder, denen sie in manchen Gymnastikkursen auch jetzt schon ein gutes Beispiel geben. Durch die Bestrahlung der Haut mit den Ultraviolettstrahlen tritt eine stärkere Durchblutung der Haut ein, die Haut strafft sich und Hautfalten kommen zum Verschwinden. Daneben erscheint die beliebte Sommerfrischenbräunung, die jetzt gerade im Winter Aufsehen und Bewunderung erregt. Noch viel wichtiger ist aber die Wirkung auf das Blut und davon zieht gerade das weibliche Geschlecht den größten Nutzen. Es entsteht eine Sauerstoffanreicherung und Kalkanreicherung des Blutes, die beide besonders wichtig sind. Die Sauerstoffanreicherung ist die Ursache des verbesserten Blutstoffwechsels, der wieder eine Vermehrung der roten Blutkörperchen und eine bessere Tätigkeit der innersekretorischen Drüsen zur Folge hat. Die Blutarmut und die damit verbundenen Kopfschmerzen und Kreuzschmerzen, das ewige Müdesein und die Schlaffheit verschwinden schnell und machen einem lebhaften Wohlbefinden Platz. Am wichtigsten ist aber die Wirkung des Blutstoffwechsels auf die Drüsen mit innerer Sekretion. Es ist bekannt, was das junge Mädchen im Entwicklungsalter zu leiden hat und ein ähnlicher Vorgang findet in den Wechseljahren statt. Im Entwicklungsalter stellt sich nach den Bestrahlungen ein normaler Zustand regelmäßig und schmerzlos ein, und die Wechseljahre kann man durch Höhensonnenbestrahlungen auf Jahre hinausschieben. Aber auch in der Zwischenzeit wird manche Krankheit der Frauen durch regelmäßige Höhensonnenbestrahlungen verhütet, so daß man sagen darf, das weibliche Geschlecht bedarf immer in erhöhtem Maße der Sonne. Wie oft? So oft wie möglich. Mindestens einmal, möglichst aber zweimal wöchentlich. Im Sommer nimmt, wer Zeit hat, die natürliche Sonne, besonders wenn man sie weit draußen haben kann, da der Dunst der Großstadt gerade die wirksamen Ultraviolettstrahlen verschluckt. In der schlechten Zeit nimmt man die an Ultraviolettstrahlen besonders reiche künstliche Höhensonne, wobei zu bedenken ist, daß eine halbe Stunde künstliche Höhensonne die gleiche Wirkung hat, wie ein halber Tag der schönsten natürlichen Sonne.

Reichsbund für Freikörperkultur E. V.

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19, Tel. Dönhoff 9767

Mitteilungen der Bünde

Alpenklub „Kreis Sophia".

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3, prt., Tirol.

Die Geschäftsstelle gibt jederzeit gegen Beilegung des Rückportos Auskunft über Gelände, Unterkunft etc. Der Kreis übernimmt auch Führungen, Wanderungen, Veranstaltungen in den Alpen. Die Aufnahmegebühr in den Kreis beträgt 1 M., Mitgliedsbeiträge werden nicht eingehoben, doch werden die Aufgenommenen verpflichtet, „Die Freikörperkultur" regelmäßig von der Geschäftsstelle oder vom Verlag zu beziehen.

Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur.

(Freikörperkulturbund Berlin FKB. E. V.)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 1 Mark im Monat. Die Zeitschrift „Die Freikörperkultur" erhalten die Mitglieder kostenlos. Eintrittsgeld wird für die vorl. Mitgliedschaft nicht erhoben. Parteipolitische, konfessionelle oder andere zu Zwistigkeiten führende einseitige Betätigung ist innerhalb der Arbeitsgemeinschaft unzulässig.

Gastkarten nur unter Bürgschaft eines Mitgliedes.

Für die angeschlossenen Bünde gelten besondere Aufnahme- und Beitragsbedingungen.

Die angeschlossenen Bünde werden gebeten, die Abrechnungsblätter möglichst unverzüglich zu erledigen. Das Monatsprogramm muß bis zum 20. eingesandt sein und darf Parteipolitik und Konfessionsfragen nicht berühren. — Eine Verpflichtung zur Veröffentlichung besteht für die Bünde nicht. Der monatliche Beitrag beträgt für jedes Mitglied über 18 Jahre 10 Pfg. Für Jugendliche wird kein Beitrag erhoben.

Einzelmitglieder sind in jedem Orte zugelassen. Bedingungen wie bei der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde. In den Geländen und Veranstaltungen der Bünde ihres Wohnortes haben sie ohne besondere Genehmigung dieser Bünde keinen Zutritt.

Im übrigen gilt für Einzelmitglieder:

Ein Jahr „vorläufige" Mitgliedschaft keine Eintrittsgebühr, monatl. Beitrag 1 Mk.

Alle näheren Auskünfte werden unverbindlich erteilt in den Sprechstunden des Geschäftsführers am Dienstag, Donnerstag und Freitag von 5-7 Uhr, Berlin SW 68, Lindenstraße 18-19, vorn II Tr. (siehe Fahrverbindungen).

Schwimmbäder

Jeden Montag Badeabend von 8½— 11 Uhr. Das Bad wird um 8 Uhr für das Publikum geschlossen. Das Restaurant bleibt für uns auch nach 11 Uhr geöffnet.

Jeden Sonnabend 7—½10 Morgenbad mit Gymnastik. Nach dem Bad Gelegenheit zum Frühstück.

Für Inhaber der grauen Karte Gymnastik kostenlos. — Jegliche Bekleidung ist unzulässig außer

Badehauben für weibliche Teilnehmer.

Zutritt haben nur Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft“ und der angeschlossenen Vereinigungen, Schulen usw.

Neuaufnahmen erfolgen im Bad nicht. Anmeldungen nur in der Geschäftsstelle.

Die Ausweise müssen mit Lichtbild und eigenhändiger Unterschrift versehen sein.

Verbindungen: Stadtring: Bahnhof Halensee. — Autobus 1, 2 und 7. — Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E. 91. Eingang nur Bornimer Straße

Gäste (nur unter schriftlicher Bürgschaft eines Mitgliedes) müssen vorher angemeldet und genehmigt worden sein. Gastkarten sind durch die Geschäftsstelle anzufordern.

Gymnastik.

Die Teilnehmer werden nach Anfängern und Fortgeschrittenen in verschiedene Kurse verteilt. Einteilung und Anmeldung an den Uebungsabenden oder (bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl) in der Geschäftsstelle (Dönhoff 9767).

Gymnastik nach Birkenheider Art (Leitung Ella und Charly Straesser).

Mittwoch: Licht am Zoo Michelshaus an der Gedächtniskirche).

¾7—½8 Uhr und

½8—8¼ Uhr Gymnastik ohne Bestrahlung. Monatskursus je RM. 4,—, daran anschließend

8¼—9 Uhr und

9—9¾ Uhr Gymnastik mit Bergsonnenbestrahlung. Monatskursus je RM. 6,—. Bei dem letzten Kursus kann außerdem wahlweise Höhensonnenbestrahlung dazu genommen werden. Für die Kurse ist die gleiche Anzahl Plätze für männl und weibl. Teilnehmer vorgeselen. Warme und kalte Duschen, Kleiderablagen usw. stehen zur Verfügung.

Sonnabend: Lunabad, Bornimer Straße (Halensee): Gymnastik verschiedener Systeme nach Bedarf). Teilnahme kostenlos.

Bei sämtlichen Veranstaltungen ist jegliche Bekleidung verboten.

Höhensonne.

Der starke Besuch der Höhensonnenabende, die in der letzten Zeit regelmäßig überfüllt waren, zwingt zur Einrichtung eines weiteren Abends. Die Bestrahlungen finden daher in der Folge statt Dienstag und Donnerstag von 7½ Uhr abends ab im Höhensonnenbad Aktis, Belle-Alliance-Platz

---

Bergsonne. Die Gymnastikkurse mit Bergsonnenbestrahlung im „Licht am Zoo“, die gut besucht waren, mußten erweitert werden und es ist uns gelungen, einen weiteren Gymnastikraum von 170 qm Uebungsfläche zu erhalten. Die Bedingungen bleiben wie bisher. Es werden die gleiche Anzahl Plätze für männliche und weibliche Teilnehmer eingerichtet. Voranmeldung (in der Geschäftsstelle) ist dringend zu empfehlen, da im anderen Falle keine Gewähr für ausreichenden Platz übernommen wird.

Orchester

regelmässig Dienstag Abend, Lindenstraße 18/19, Beginn gegen 8 Uhr.

Klampfengruppe.

Klampfenleute und Sangesfreunde treffen sich jeden **Dienstag** abend ½8 Uhr im Hause Lindenstraße 18/19, vorn II Treppen rechts.

Fahrten der Jugendgruppe:

3. 3. 29: Krämer, Treff Stettiner Vorort-Bahnhof, Abfahrt 8,09 Uhr. Fahrkarte nach Velten. Kosten ca. 90 Pfg.

17. 3 29: Drewitz—Kaputh, Treff Bahnhof Charlottenburg, Abfahrt 9,00 Uhr nach Wannsee. Kosten ca. 80 Pfg.

14. 4. 29: Altlandsberg — Strausberger Stadtforst, Treff Schlesischer Bahnhof. Fahrkarte nach Hoppegarten, 8,54 Uhr. Kosten ca. 70 Pfg.

31. 3. 29: Callinchen, Treff Potsdamer Ringbahnhof. Abfahrt 8,08 Uhr. Fahrkarte nach Rangsdorf. Kosten ca. 1,— Mark.

Nestabende.

7. 3., 21. 3., 4. 4. 1929.
7,30 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Bootsgruppen in der A. F. K.

I. Faltbootgruppe (Faltboote ohne festen Stand).

II. Paddelgruppe (Faltboote und Paddelboote mit festem Stand).

Auskunft wird von dem Obmann Dr. Hans Alfred Littauer, Berlin W 30, Martin-Lutherstr. 10, gegen Rückporto gerne gegeben (Fernsprecher: Kurfürst 5474, doch höchstens zwischen 8—10 Uhr abends).

III. Ruder- und Segelboote.

IV. Motorboote.

Auskünfte über III und IV durch Geschäftsstelle FKB (Dönhoff Nr. 9767), Lindenstr. 18/19.

Wann fährt ein Wagen (möglichst Lastwagen), der Einrichtungsteile für unser Gelände mitnehmen kann, von Berlin nach Kallinchen. Mitteilungen an die Geschäftsstelle erbeten.

Zeltscheine.

Zeltscheine für 1929, gültig für alle staatlichen und städtischen Forsten im Gebiet der Provinz Brandenburg, können von Mitgliedern durch den FKB zu ermäßigtem Preis bezogen werden. Meldungen sind bis spätestens 15. März an die Geschäftsstelle zu richten.

Reitkursus.

Im Frühjahr soll ein Reitkursus zu mäßigen Sätzen eingerichtet werden. Beim Unterricht gegebenenfalls behelfsmäßige Reitkleidung. Anmeldungen von Interessenten möglichst bald an die Geschäftsstelle erbeten.

Eine Tanzmatinee veranstalten am 10. März 1929, 11,30 Uhr, im Renaissancetheater Serafine Kinne, Richard Schöffmann und Aurel von Milloss. Es gelangen u. a. die Tänze: Amokläufer, Tempelgesang, Tango und Ungarische Rhapsodie zaur Aufführung. Karten zu RM, 1,—, 2,—, 3,— und 4,— bei Bote u. Bock, A. Wertheim, H. Tietz, im Invalidendank und an der Kasse des Theaters.

Gesellschaftsabende.

Im März finden 2 Gesellschaftsabende statt, beide im großen Festsaal Neue Grünstr., unmittelbar U-Bahnhof Spittelmarkt. Der erste Abend wird veranstaltet am Freitag, den 8. März, Beginn 8,30

Uebersicht über die regelmäßigen Veranstaltungen der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur e. V. (FKB).

Montag: Badeabend

Badeabend 8½ — 11 Uhr im Lunapark-Wellenbad.

9 Uhr Gymnastik
10 Uhr Frottierübungen

Dienstag: Klampfengruppe, Orchester. Höhensonne.

Klampfengruppe: ½20 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Orchester: 20 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Höhensonne im ‚Aktis', Belle-Alliance Pl. 6a, abds. 7½ Uhr

Mittwoch: Gymnastik mit Bergsonne.

Licht am Zoo (Gedächtniskirche) ¾19—¾22 Uhr: Gymnastikkurse, Gymnastik mit Bergsonne, Gymnastik mit Bergsonne und Höhensonne.

Donnerstag:

Gymnastik und Höhensonnenabend.

Licht am Zoo: 8—9 Uhr vormittags gemischte Gymnastik, Leitung Ch. Straesser.

Frauenkursus vorm.

Turnhalle Bleibtreustr. 43: ½7 bis ½8 Uhr abends gemischter Kursus, ½8—½9 Uhr Frauenkursus. Leitung: Ella Straesser.

Höhensonne im «Aktis», Belle-Alliance Pl. 6a, abends 7½ Uhr.

Freitag: Labangymnastik,

Licht am Zoo: 20—21 Uhr, Leitung S. Kinne.

Sonnabend: Morgenbad.

Wellenbad im Lunapark 7—9½

Gymnastik 8 Uhr.

Uhr, in Verbindung mit einer kostenlosen Unterrichtsstunde, in der die Grundlagen der modernen Gesellschaftstänze gelehrt werden.

Der zweite Abend, am Freitag, den 22. März, bringt als besondere Veranstaltung und zum Abschluß der Tanzzirkel dieser Saison ein Tanzturnier, mit anschließendem gemeinsamen Tanz. An diesem Turnier kann sich jeder beteiligen. Einige wertvolle Preise (darunter ein achttägiger Aufenthalt auf einer Nordseeinsel) werden die Bemühungen der Sieger belohnen. Die Bedingungen des Wettkampfes werden am Abend selbst bekannt gegeben.

———

Auf vielfachen Wunsch sind die Labankurse von Halensee nach „Licht am Zoo" verlegt worden. Sie finden wie bisher am Freitag unter derselben Leitung statt. Der Eintritt in die Kurse kann jederzeit erfolgen.

Vergünstigungen für Mitglieder AFK (FKB)

Rabatte beim Einkauf gewähren:

1. Das Reformhaus zur Gesundheit, Berlin N 54, Neue Schönhauser Str. 9, am Bahnhof Börse, NW 87, Turmstr. 74 und Berlin-Steglitz, Schadenrute 1, am Bahnhof.
2. Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstr. 119. 20%.
3. Arno Wesemann, Reformhaus „Volksgesundheit", Berlin-Neukölln, Flughafenstr. 25.
4. Das Reformhaus Weghorn, Berlin-Steglitz, Kieler Str. 3, liefert Knäckebrot bei Abnahme von 8 Pfd. in Groß-Berlin frei Haus und gewährt auf die Ladenpreise einen Rabatt von 10%.
5. Berliner Faltboot-Werke Gutsche u. Hager, Berlin NW 23, Brücken-Allee 11. 5% und günstige Teilzahlungen.
6. Atelier „Wigo", Wilmersdorf, Berliner Straße 156, auf Photoaufnahmen und Photoapparate 15%.
7. Kurbäder (Heißluft-, Russisch-Römische, Schwefel-, Teer-Moorlauge-, Sole-, Stahl-, Lohtannin-, Kohlensäure-, Sauerstoff-, Schwimmbäder u. a., Fangopackung, Paraffinpackung, Massagen, Lichtkasten- und Dampfkastenbäder, Diathermie-Behandlungen und Bestrahlungen) im Kurbad Berlin-Halensee, Bornimer Straße, täglich von 10 Uhr morgens bis 10 Uhr abends. 20%.
8. Hans Berger, Sporthaus, München 2, Pettenkoferstraße 7. 5% Sonderrabatt auf Faltboote (Faltonette) und Zubehör sowie Zahlungserleichterung.
9. M. Philipp, Berlin SO 36, Heidelberger Straße 80/81, Portal 2/III (Musikinstrumente), bis 25,— Mk. 10%, über 25,— Mk. 20% auf die Listenpreise.
10. Eintritt in das Wellenbad (Lunapark) an allen Tagen 50%. (Bei den geschlossenen Veranstaltungen am Montag abend 25%, am Sonnabend vormittag 50% Ermäßigung.)

Schwimmunterricht kostenlos.

Gymnastik (allgemeine) kostenlos.

Gymnastikkurse (geschlossene Lehrgänge) zu ermäßigten Preisen.

Versicherungen zu geringen Sätzen:

1. **Lebensversicherung;**
2. **Sportfahrzeuge (Kasko);**
3. **Autos (Haftpflicht, Unfall, Kasko);**
4. **Unfall und Haftpflicht.**

◆◆

Gruppe Wasserkante.

Für Hamburg, Bremen, Lübeck und Umgebung mit Einschluß des schleswig-holsteinischen Gebietes bildet sich eine Gruppe „Wasserkante" mit Untergruppen in den größeren Städten. Obmann ist Dr. Wilhelm Schröder, Rosdorf b. Kellinghusen, Mittelholstein.

◆◆

Freikörperkulturbund Dessau E.V.

Vors. Walther Allner, Heidestraße 89 I.

Jeden Mittwoch 7-8 Uhr Schwimmen in der Stadtschwimmhalle, Gäste willkommen. Eintritt 35 Pf.

Jeden Sonnabend Nachmittag und Sonntag Sport und Gymnastik im Luftpark sowie Instandhaltungsarbeiten daselbst.

Bund f. Lebenserneuerung Stettin.

Anschrift: Arthur Papenbrock, Stettin-Neutorney, Friedrich-Ebertstraße 101, Haupteing., 3 Tr. links.

Jeden Sonntag: Fahrt zum eigenen, abgeschlossenen Gelände, idyllisch an großem See gelegen, Spiel- und Sportplatz, Schutzhütte. Jeden Freitag Heim-Abend.

Näheres durch Aushang in der obengenannten Buchhandlung.

Monatsbeitrag 1 Mark. Eintrittsgeld 3 Mark.

Ernsthafte Lichtfreunde erhalten auf Anfordern Bundessatzung und -leitsätze zugesandt. (50 Pf. Rückporto beifügen.)

◆◆

Gruppe Zittau und Löbau.

Lichtfreunde, die sich in dieser Gegend zusammenschließen wollen, wenden sich an Herrn Otto C. L. J. Wengler, Seifenhennersdorf, Sa.

◆◆

Ortsgruppe Wiesbaden.

Anschrift: Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstraße 40, part.

Sonntägliche Wanderungen verbunden mit Spiel und Sport. Ziel nach Vereinbarung. Wir treffen uns Freitags, abends 8 Uhr, bei Freund Ullrich. Einzel-Mitglieder der AFK sind bei allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

•

Lichtschulheim Glüsinger Land staatlich genehmigt.

Ein weiterer großer Erfolg für die Freikörperkultur! Ein preußischer Schulrat, ein Landrat, ein Oberschulrat und ein Provinzialschulkollegium haben nichts dagegen einzuwenden, daß Jungens und Mädchen einer höheren Schule gemeinsam nackt erzogen werden. Freilich hat es 2½ Jahre gedauert, bis unser dahingehendes Gesuch genehmigt wurde. 2½ Jahre lang mußten wir uns mit nur wenigen Kindern über die naturgemäß besonders schwere Anfangszeit hinweghelfen, waren wir auf das unerschütterliche Vertrauen solcher Eltern angewiesen, die angesichts der enormen Vorteile, die ihre Kinder an Leib und Seele aus der eben auch seelisch so herben reinen Luft Glüsingens zogen, gern über die fehlende staatliche Sanktion hinwegsahen! Zwei Jahre lang waren wir dem Lampenlicht der Nachbarn und den Scheinwerfern der Behörden ausgesetzt! Aber die Nachbarn, stockkonservative Lüneburger Heidebauern und Gutsbesitzer, gehen bei uns freundschaftlich aus und ein, und Landrat und Oberschulrat haben sich sichtlich an der frischen Lebhaftigkeit und den klaren Augen gefreut, wenn sie kamen, uns zu „inspizieren". Die endlich erfolgte Anerkennung ist mithin nach reiflicher Erwägung auf Grund langjähriger Probe- und Bewährungsfrist ausgesprochen worden. An allen Freunden der Bewegung ist es nun, durch Vermittlung weiterer Schüler beizutragen, daß unser Werk gedeiht, daß aus dem Vorposten bald eine Hochburg der Freikörperkultur, des Vegetarismus und der Lebensreform werde.

Hunger der Haut. Diese von Kosmiamo herausgebrachte Schrift hat A. Talus-Holzapfel zum Verfasser.

Der Neue Morgen. Der Schriftsteller A. Talus-Holzapfel teilt mit, daß er die Schriftleitung der Allgemeinen Reformzeitung „Der Neue Morgen" aus eigener Veranlassung heraus mit Ablauf des ersten Jahrgangs niedergelegt hat.

Buchbesprechungen

Die Neue Zeit. Orientierende Hefte über neuzeitliche Bestrebungen. Die Hefte, die voraussichhtlich in zweimonatiger Folge erscheinen werden, wollen ein Sprachrohr für die schweizerische Freikörperkultur werden und scheinen von ernsthaftem Willen getragen zu sein. Der textliche Teil wird anscheinend überwiegend von Werner Zimmermann, dem bekannten „Tau"-Führer, bestritten. Die Bilder und die gesamte technische Ausführung sind gepflegt. Es erweckt den Anschein, als ob es nun auch in der Schweiz endlich vorwärts ginge mit der Freikörperkultur, die bisher propagandistisch etwas zu sehr im Schlepptau eines nicht eben empfehlenswerten deutschen Aktzeitschriften - Verlags hing. Es ist zu hoffen, daß diese Entwicklung zur Selbständigkeit bald gute Früchte trägt.

Leib und Leben, Monatsschrift für für deutsche Leibesübung. Herausg. Edmund Neuendorff und Carl Diem. Verlag Limpert, Dresden.

Die Zeitschrift, von der bis jetzt 5 Hefte vorliegen, wurde bei ihrem Erscheinen in der Körperkultur mit ziemlicher Skepsis begrüßt, da „von dieser Art" schon übergenug Blätter vorhanden seien. Es zeigt sich aber schon in den ersten Nummern, daß „Leib und Leben" einen eigenen Stil hat und seine Daseinsbereichtigung mit Erfolg dazutun weiß. Die Beiträge sind zum größten Teil flott und mit viel Sachkenntnis geschrieben, die Bil dbeigaben sind überraschend gut und die Ausstattung ist vorzüglich. Man kann dieser neuen Schöpfung guten Erfolg wünschen.

*

Unsere Bilder.

Tafel V bringt: „Im Sommer und im Winter", phot. Brünner-Dresden und Dr. Littauer-Berlin.

Tafel VI bringt: „Schwerer Transport" und „Spielende Kinder", phot. Oka und Starke-Bln.

Verantwortlich für den allgemeinen Teil, für die Mitteilungen des Reichsbundes für Freikörperkultur und die Bildbeilage Dr. Morenhoven, Berlin, für die Anzeigen A. Wachholz, Berlin-Steglitz. Druck und Verlag: Medizinisch-technische Verlagsanstalt und Druckerei (Dr. Morenhoven), Berlin S. W. 68, Lindenstraße 18/19

2. Abend im Wellenbad

mit sportlichen u. künstlerischen Darbietungen

Ein gemeinsames Abendessen findet nicht statt, jedoch stehen Speisen und Getränke aller Art nach der Karte zur Verfügung. Alkohol und Nikotin verboten.

Die Eintrittspreise sind unverändert u. sind dieselben wie an den Badeabenden.

Zeiteinteilung für den Bade-Abend des F.K.B. am 4. 3.

8.oo Uhr **Einlaß**

8.15—8.45 gemeinsames Baden

*

Sportlicher Teil:

8.45 Eröffnungsstaffel, 10 x 50 m

8.5o Damenbrustschwimmen, 50m

8.55 Herrenbrustschwimmen, 50m

9.o5 Kunstspringen

9.15 Tellertauchen

9.3o Damen-Freistilschwimmen

9.35 Herrenfreistilschwimmen

9.45 Lichterschwimmen

1o.oo Wasserballspiel

*

Künstlerisch. Teil:

10.3o Darbietungen der Jutta-Klamt-Schule

Maskentanz

Geräuschmusik

Elfriede Bechmann

Beichte von Defalla

Gerda Rauh

Sabande von Händel

Gerda Rauh

Polnisches Lied von Scharwenka

Elfriede Bechmann

*

Das Instrument stellt das Blüthner-Haus B. Neumann, Kurfürstendamm 228.





Tafel VI

Verbindungen:

Zur Sprechstunde

(Lindenstraße 18-19, vorn II Treppen), Dienstag, Donnerstag u. Freitag von 5—7 Uhr. Straßenbahn 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199, Autobus 14, nächste U-Bahn Kochstraße u. Hallesches Tor.

Zum Wellenbad im Lunapark

(Eingang Bornimerstr.), Montag abends ½9—11, Sonnabends früh 7-½10, Straßenb. 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7, E. Stadtbahn Halensee.

Zum Höhensonnenbad „Aktis"

(Belle-Alliance-Platz 6a), Donnerstag abends 8 Uhr. Straßenbahn 1, 4, 5, 14, 15, 21, 32, 35, 64, 66, 89 95, 96, 99, 115, 199, Untergrundbahn Hallesches Tor, Autobus 4, 14, 28, 29.

Zum Höhensonnenbad „Licht am Zoo"

Kurfürstendamm, Ecke Rankestr. (Michelshaus). Mittwoch abends von ¾7-¾10 Uhr, Donnerstag vorm. von 8—9 Uhr. Straßenbahn 5, 7, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 64, 77, 89, 92, 176, 177. Untergrundbahn Zoo, Autohaus E, 1, 2, 12, 20, Stadtbahn Zoo.

Zur Laban-Gymnastik-Schule H. Feist

(Halensee, Georg Wilhelmstr. 9-11) Freitag abends 8—9 Uhr. Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91, Autobus 1, 2, 7 und E.

Zur Turnhalle Bleibtreustraße 43

Donnerstag ½7-½9 Uhr. Straßenbahn 53, 72, 77, 89, 93, Autobus 20, Stadtbahn Savigny-Platz.

Zum Gelände Lichterfelde

(ab Potsdamer Ringbahnhof, 8 Minuten-Verkehr, Fahrzeit 17 Minuten) bis Lichterfelde-Ost mit elektr. Schnellbahn; ab Hallesches Tor Straßenbahn 96; ab Stettiner Bahnhof (durch Friedrich-, Leipziger, Potsdamer Straße) Autobus 5, dann Straßenbahn 177. Ab Lichterfelde Ost Straßenbahn 100, ab Zoo Straßenbahn 177.

Zum Gelände Kallinchen

(ab Potsdamer Ringbahnhof) nach Zossen werktags 14.38, 15.38, 16.08, 16.38, 17.07, 17.40, 18.08, 18.38, Sonntags 5.08, 6.18, 6.38, 7.18, 8.21, 8.58, 9.48, 10.48, 11.58; (ab Görlitzer Bahnhof) nach Motzenmühle (in Königswusterhausen umsteigen) werktags 12.31, 16.11, 19.41; Sonntags 8.09, 11.37.

Kleine Anzeigen

werden nur aufgenommen, wenn sie den Grundsätzen der Freikörperkultur nicht zuwiderlaufen.

Einheirat.

Akademiker, Berufslandwirt und Mitglied der AFK., Mitte dreissig, evang., sucht rassiges, blondes Landmädel (auch junge Witwe) auf diesem Wege kennen zu lernen. Selbiger ist in der Lage, einen Einödhof von nicht über 200 Morgen Land selbständig zu bewirtschaften. Norddeutschland bevorzugt.

Frdl. Angebote mit Lichtbild unter Nr. 17 an die Geschäftsstelle erbeten.

Schriftsteller

sucht gebildete Sekretärin, bis Anfang zwanzig, gute Stenotypistin, kultivierte Erscheinung, Anhängerin unserer Bewegung.

Bildofferten unter Nr. 7 an die Geschäftsstelle.

Landwirtschaftseleven u. gelernten Landwirt

sucht **Diplomlandw. Müller, Dresenower Mühle 3** bei Ganzlin in Meckl.

Wochenendhütte

mit Zubehör (Bett, Bank usw.), z. Zt. auf dem Gelände Kallinchen am Motzensee, ist zu günstigen Bedingungen zu verkaufen.

Gefl. Anfragen unter Nr. 18 an die Freikörperkultur.

Junger Arbeiter,

26 Jahre, dem Gelegenheit zum Siedeln gegeben ist, sucht auf diesem Wege mit solidem Mädel in Briefwechsel zu treten.

Zuschriften unter Nr. 15 an die Freikörperkultur.

Licht-Land.

Suche Helferinnen und Helfer für Haus, Garten und Feld.
Hans Müller,
Dresenower Mühle 3
bei Ganzlin in Meckl.

Ehepaar

Mitte 30, kinderlos, mit Motorrad, sucht Anschluss an ebensolches zwecks gemeinsamer Ausflüge und Geselligkeit. Motorrad nicht Bedingung.

Gefl. Zuschriften erbeten unter Nr. 16 an die Geschäftsstelle.

Beamter

festangestellt, 40 Jahre, Berliner Vorort, sucht Lebensgefährtin, wirtschaftlich, gutes Herz, vollschlank, möglichst katholisch.

Angebote unter Nr. 13 an die Geschäftsstelle.

Lichtkämpfer

erfahrener Buchhalter und Korrespondent, sucht Stellung für sofort oder später.

Angebote unter Nr. 12 an die Geschäftsstelle.

Lichtfreundin

kann mit einwohnen (Bln. östl. Vorort). bei Ehepaar.

Anfragen unter Nr. 11 an die Geschäftsstelle.

Staatlich geprüfter

Pfleger und Masseur

Mitglied der AFK., in Heil- und Trainings-Massagen vollkommen erfahren, sucht noch Beschäftigung bei Vereinen. wie privat.

Angebote unter Nr. 8 an die Freikörperkultur erbeten.

Suche kinderliebende

Helferin

die einen kleinen Haushalt mit einem Kind selbständig übernehmen kann. Angebote unter Nr. 14 an die Geschäftsstelle.

Schauspieler(innen)

und begabte Liebhaber für eine Berliner Aufführung der Antigone von Sophokles, bearbeitet von Mitglied des AFK., gesucht. Zusammenkunft demnächst, vorl. schriftliche Mitteilungen erbeten unter Nr. 77 an die Freikörperk.

Gesangspädagogin

staatl. berechtigt, 10-jährige Ausbildung in Atemgymnastik und Stimmbildung, vorzügliche Empfehlungen, übernimmt Ausbildung für Anfänger und Fortgeschrittene. Zuschriften unter Nr. 4 an die Geschäftsstelle erbeten.

Vervollkommnung in der besseren Küche

für meine 18-jährige Tochter gesucht. Es handelt sich nicht um reguläre 3-jähr. Lehrzeit, sondern um weitere Ausbildung. Gute Vorkenntnisse vorhanden. Besondere Berücksichtigung der vegetarischen oder reform. Küche ist nicht erforderlich. Anleitung für amerik. Verhältnisse ist gegebenenfalls sehr erwünscht. Ausführl. Zuschriften unter Nr. 86 an die Freikörperk.

Wer braucht Zeichnungen für

Mode- u. Theaterfigurinen?

Anfragen unter Nr. 2 an die Geschäftsstelle.

Wer nimmt gebildetes Ehepaar (51–45) aus weiterer Umgebung Berlins zu häufigeren und bequemeren Beteiligung an Bundesleben für gelegentlichen Aufenthalt in Berlin als zahlende Gäste auf? Referenz Dr. Morenhoven. Zuschriften unter Nr. 89 an die Geschäftsstelle.

Arzttochter

Helferin in Krankenhaus u. Lazarettzug gewesen, eigene tragbare Schreibmaschine, Kurzschrift sucht Halb- oder Ganztagbeschäftigung.

Angebote unter Nr. 3 an die Geschäftsstelle erbeten.

Halbtags-

Schreibhilfe sucht Schule für tänz. und gymnastische Körperbildung in Berlin.

Zuschriften unter Nr. 9 an die Freikörperkultur.

Möblierte Zimmer

an Lichtfreunde, Damen oder Ehepaar vermietet

Postlagerkarte Hundertzehn Friedenau, Hauptpost.

Komponist-Pianist

(akad.), z. Zt. bei Laban-Trümpi Schülerin tätig, wünscht Begleitg. (Improvisation) an

Tanz-Gymnastik-Schule

für Einzel-Gruppentanz u. Tanzgymnastik jeder Art, auch Kinderkurse. Gefl. Zuschriften unter Nr. 73 an die Geschäftsstelle.

Bezugsquellen.

Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungsmittel, alkoholfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)

„Gesundheitsquelle“ M. & A. Adorno, SO 16, Köpenicker Straße 96. (Neue Philharmonie) Anruf: Jannowitz F 7 0639.

„Gesundheits-Zentrale“ Berlin W 9, Linkstr. 40.

Reformhaus „Bios“ Arth. Sasse, Berlin-Tempelhof, Kais.-Wilh.-Str. 76. Tel.: Südring 4527.

Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Berlin W 50, Augsburger Str. 37. Bism. 304.

Reformhaus „Gesundheitsdienst“, Bln.-Friedenau, Saarstr. 12. Rheingau 3831.

Reformhaus „Lebensborn“, Berlin N 4, Eichendorffstr. 14 (Stett.Bahnh.).

„Lebenskunst“, neuzeitl. Reformgeschäft, Berlin S 14, Alte Jakobstraße 61, Anruf Jannowitz 4859.

Reformhaus „Norden“ R. Zorn, Berlin N 113, Dänenstr. 6.

Reformhaus „Süd-Ost“, E. Unger, SO 33, Falckensteinstraße 6. Anruf: Moritzplatz 5283.

Reformhaus des Westens, Bln.-Steglitz, Kieler Str. 3, Anruf: Stegl. 3525.

Reformhaus am Schles. Bhf., Berlin O 17, Madaistr. 11.

Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhligkshof 5, am Bahnhof. Ruf: Steglitz 3037.

Reformhaus „Volksgesundheit“, Neukölln, Flughafenstr. 18 u. 25.

Buchhandlungen.

Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 19-19.

J. Rötzer, München, Sophienstr. 5b, GG, «Freiheit dem Leibe» 0.90 und «Dein Kind im Gotteskleid» 2.80 für Eltern u. Erzieher. Voreins. o. Nachn.

Freiprotestantischer Verlag (auch Verleihstelle), Alzey, Rheinhessen.

Hautöl.

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstraße 119. Originalflasche (100 g) RM 1,80 u. 2,50 (s. Inserat).

Lichtbildnerei-Bedarf.

Photohandlung und Atelier „Wigo“, Bln.-Wilmersdorf, Berliner Str. 157 (Kaiserallee). Im In- und Ausland prämiiert! Künstlerische Aufnahmen, Vergrößerungen und Malereien. Fachmännische Anfertigung aller Amateurarbeiten. Tel. Uhland 623.


FKK
Museum